

Alimentos de WIC para mujeres que alternan entre el pecho y el biberón y sus bebés

Los nuevos alimentos de WIC la ayudan a usted y a su bebé a satisfacer las necesidades nutricionales de hoy en día. Usted puede seguir disfrutando de leche, cereales, huevos, jugos, crema de cacahuate y frijoles, más frutas, verduras y granos integrales. *Cuando cumpla seis meses*, su bebé puede recibir frutas, verduras, y cereales para bebés.



Sus nuevos alimentos de WIC

- ♥ Son más bajos en grasa y más altos en fibra
- ♥ Promueven una pérdida de peso razonable y le ayudan a mantener un peso saludable después del parto
- ♥ Proporcionan nutrientes adecuados para el crecimiento de su bebé
- ♥ ¡Concuerdan con las Guías Alimentarias de MiPirámide y las recomendaciones para alimentar a los bebés.

Usted recibirá:

GRANOS	FRUTAS Y VERDURAS	PRODUCTOS LÁCTEOS	PROTEÍNAS
<p><u>PARA MAMÁ</u></p> <p>36 onzas de cereales fortificado con hierro</p> <p>1 libra de pan integral u otras opciones de granos integrales</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u></p> <p>24 onzas de cereal infantil fortificado con hierro, cuando cumpla 6 meses</p>	<p><u>PARA MAMÁ</u></p> <p>Cupón por valor de \$8 para comprar frutas y verduras</p> <p>144 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u></p> <p>128 onzas de frutas y verduras para bebés, cuando cumpla 6 meses</p>	<p><u>PARA MAMÁ</u></p> <p>22 cuartos de galón de leche reducida en grasa, baja en grasa, o descremada o sustitutos permitidos</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u></p> <p>¡La leche materna de usted! Fórmula infantil en cantidades que satisfagan las necesidades correspondientes a la edad de su bebé</p>	<p><u>PARA MAMÁ</u></p> <p>1 libra de frijoles o chícharos secos</p> <p>18 onzas de crema de cacahuate</p> <p>1 docena de huevos</p>

Amamantamiento...

Mucho más que **sólo** una buena nutrición.



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

WIC Foods for Partial Breastfeeding Mom and Baby

The new WIC foods help you and your baby meet today's nutrition needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter and beans plus fruits, vegetables and whole grains. *At six months of age, your baby can receive baby food fruits, vegetables, and cereal.*



Your New WIC Foods

- ♥ Are lower in fat and higher in fiber
- ♥ Provide appropriate nutrients for your baby's growth
- ♥ Promote steady weight loss and help you maintain a healthy weight after delivery
- ♥ Are consistent with Dietary Guidelines, MyPyramid, and infant feeding recommendations

What You Will Receive:

GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY	PROTEIN
<p><i>FOR MOM:</i> 36 ounces iron-fortified cereal 1 pound of whole wheat bread Or other whole grain options</p> <p><i>FOR BABY:</i> 24 ounces iron-fortified infant cereal at 6 months old</p>	<p><i>FOR MOM:</i> \$8 cash value voucher for fruits & veggies 144 fluid ounces of vitamin C-rich juice</p> <p><i>FOR BABY:</i> 128 ounces baby food fruits & veggies at 6 months old</p>	<p><i>FOR MOM:</i> 22 quarts of reduced fat, low fat, or skim milk Or allowed substitutions</p> <p><i>FOR BABY:</i> Your breast milk! Infant Formula in amounts to meet your baby needs for their age.</p>	<p><i>FOR MOM:</i> 1 pound dried beans or peas</p> <p>1 dozen eggs</p> <p>18 ounces of peanut butter</p>

Breastfeeding...
more than *just* good nutrition.

